BlinkistDE

Klartext Ernährung

Was drin ist für dich: Leitfaden zu einer gesunden und umweltschonenden Ernährung.

Petra Bracht & Claus Leitzmann



Worum geht's

Wie ernähren wir uns gesund? Welche Lebensmittel tun uns gut und welche schaden uns? In den Blinks zu Klartext Ernährung (2020) stellen wir das ganzheitliche Ernährungskonzept der Ärztin Petra Bracht und des Ernährungswissenschaftlers Claus Leitzmann vor. Beide sind überzeugte Verfechter einer pflanzenbasierten Kost, die Gesundheitsrisiken vorbeugt und zugleich unsere Umwelt schont. Aber auch die heilende Wirkung des Intervallfastens spielt in ihrem Ernährungsplan eine Rolle.

Wer diese Blinks lesen sollte

Veganerinnen und solche, die es werden wollen

Alle, die ihren Extra-Pfunden zu Leibe rücken und Krankheiten vorbeugen wollen

Jeder, dem Umweltschutz und Nachhaltigkeit am Herzen liegt.

Wer das Buch geschrieben hat

Dr. med. Petra Bracht und Prof. Dr. Claus Leitzmann sind Pioniere auf dem Gebiet der alternativen Ernährung. Petra Bracht stieß auf die pflanzliche Ernährung, nachdem ihre Mutter unerwartet an einem Herzinfarkt verstorben war. Heute ermutigt die engagierte Ärztin ihre Patienten, den Teufelskreis der Zivilisationskrankheiten durch eine Umstellung auf Pflanzenkost zu durchbrechen und die Gesundheit in die eigenen Hände zu nehmen. 2018 erschien ihr Buch Intervallfasten: Für ein langes Leben – schlank und gesund.

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM

Claus Leitzmann lernte bereits in den 1970er-Jahren in Thailand die gesundheitlichen Vorzüge einer pflanzenbasierten Kost kennen. Für seine Forschungen auf dem Gebiet der vegetarischen und veganen Ernährung wurde er von der International Union of Nutritional Sciences in die Liste lebender Legenden aufgenommen.

Was drin ist für dich: Leitfaden zu einer gesunden und umweltschonenden Ernährung.

Die richtige Ernährung verbessert bekanntlich die Chancen auf ein langes und gesundes Leben. Aber welche Ernährungform ist optimal? Welche Lebensmittel liefern die passenden Nährstoffe für einen fitten Körper und ein leistungsfähiges Immunsystem? Von welchen sollten wir lieber die Finger lassen?

Unsere Blinks zu Klartext Ernährung (2020) liefern einige Antworten! Hier lernst du, welche gesundheitlichen Vorzüge eine pflanzliche Ernährung mit sich bringt, worauf du beim Einkauf und bei der Zubereitung von Lebensmitteln achten solltest und welche unschätzbaren Vorteile das Intervallfasten dir bringt. Denn eines dürfte längst klar sein: Wer gut isst, lebt auch gut!

Außerdem erfährst du,

wieso vegan lebende Menschen länger leben,
wie du durch Intervallfasten deine Fettverbrennung ankurbeln kannst und
warum wir der Umwelt zuliebe keine tierischen Produkte mehr essen sollten.
Disclaimer: Die Inhalte der Blinks spiegeln die Aussagen der Autorin und des Autors wider. Für ihre Richtigkeit können wir nicht garantieren.

Eine ausgewogene Ernährung hält gesund und versorgt dich mit Energie.

„Du bist, was du isst“. Was nach einer banalen Bauernregel klingt, ist in Wahrheit für uns alle von existenzieller Bedeutung. Denn Essen bringt nicht nur Genuss – es spielt auch eine große Rolle für Gesundheit und Wohlbefinden.

Leider stiftet die wachsende Informationsflut zum Thema Ernährung viel Verwirrung. Lifestyle-Magazine und Influencer werfen ständig neue Diäten auf den Markt, die angeblich über Nacht die Kilos purzeln lassen und unsere Gesundheit im Handumdrehen wiederherstellen. Doch welche Ernährungsphilosophie ist die richtige? „Low Fat“, „High Protein“ oder doch lieber Trennkost? Werfen wir einen Blick auf die Grundlagen der Ernährung.

Die biologische Funktion der Nahrungsaufnahme ist es, den Körper mit Energie und mit lebensnotwendigen Nährstoffen zu versorgen. Energie erhalten wir in Form von Kalorien, die wir von den drei großen Nährstoffgruppen Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß gewinnen, den sogenannten Makronährstoffen.

Den meisten Brennstoff liefern die Kohlenhydrate. Sie kommen zum Beispiel in Getreide, Kartoffeln und vielen anderen Gemüsesorten vor und stellen dem Körper Energie zum unmittelbaren Verbrauch zur Verfügung. Anders als der landläufige Mythos behauptet, machen sie nicht dick. Einen Überschuss an Kohlenhydraten speichert die Leber in Form von Zucker und wandelt ihn nur bei ständigem Überkonsum zu Fett um.

Erst wenn alle Kohlenhydrate aufgebraucht sind, greift der Körper auf die Fettreserven zurück, die er sich für schlechte Zeiten angelegt hat. Fett findet sich zum Beispiel in Ölen oder Nüssen. Weil es im Gegensatz zu Kohlenhydraten nicht sofort verbrannt wird, sollte es nur einen kleinen Teil der täglichen Kalorienzufuhr ausmachen, sonst droht Übergewicht.

Das Eiweiß aus Hülsenfrüchten, Soja oder Fleisch kann der Körper hingegen nicht speichern. Er nutzt es deshalb nur im äußersten Notfall als direkte Energiequelle. Jedoch sind die enthaltenen Aminosäuren die Grundbausteine unserer Körperzellen und werden für den Muskelaufbau und für die Wachstumsphase bei Kindern gebraucht.

Für eine optimale Energieversorgung gehören auf deinen Speiseplan etwa 55 Prozent Kohlenhydrate, 30 Prozent Fette und 15 Prozent Eiweiß.

Aber natürlich bist du mehr als nur eine Verbrennungsmaschine, darum musst du außerdem eine ganze Reihe an Mikronährstoffen in Form von Vitaminen und Mineralien aufnehmen. Schauen wir uns einige davon genauer an.

Für die volle Power braucht der Körper Vitamine und Mineralien.

Ein ausgewogenes Verhältnis von Makronährstoffen ist schon die halbe Miete auf dem Weg zu einem gesunden, schlanken und vitalen Körper. Für die volle Leistungsfähigkeit brauchen wir zusätzlich aber noch Mineralstoffe und Vitamine, sogenannte Mikronährstoffe.

Nach heutigem Wissensstand gibt es 22 Mineralstoffe und 13 Vitamine, die für den Menschen essenziell, also lebensnotwendig sind. Bis auf die beiden Vitamine Niacin und Vitamin D kann der Körper keinen dieser Mikronährstoffe selbst herstellen, darum müssen wir sie über die Nahrung aufnehmen.

Schauen wir uns zunächst zwei der bekanntesten Mineralien an: Kalzium und Eisen. Kalzium sorgt für starke Knochen und Zähne – das weiß jedes Kind. Aus diesem Grund füttern besorgte Mütter ihren Nachwuchs seit Generationen mit tierischen Milchprodukten, denn Kuhmilch hat den Ruf, ein guter Kalziumlieferant zu sein. Ein Blick in die laktosefreie Küche asiatischer Länder beweist aber, dass man auch ohne Milch groß und stark werden kann. Mit Gemüsesorten wie Grünkohl, Brokkoli und Fenchel lässt sich der tägliche Kalziumbedarf locker decken.

Ebenfalls unverzichtbar für den Körper ist Eisen. Ein bis zwei Gramm am Tag reichen, um unsere Körperzellen zuverlässig mit Sauerstoff zu versorgen. Schon in der Antike wusste man übrigens, dass Eisen den Körper kräftigt, und empfahl, bei Müdigkeit und Erschöpfung einfach ein rostiges Schwert ins Trinkwasser zu legen. Falls du gerade kein Schwert zur

Hand hast, kannst du aber auch auf Haferflocken, Vollkornbrot oder Feldsalat zurückgreifen. Nimm dazu immer etwas Vitamin C zu dir, damit erhöhst du die Eisenaufnahme.

Damit kommen wir auch schon zu den Vitaminen, allen voran dem Star unter ihnen: Vitamin C. Es stärkt das Immunsystem, fördert die Wundheilung und neutralisiert freie Radikale. Wer regelmäßig Zitrusfrüchte, Beeren, Kiwis oder rote Paprika isst, beugt übrigens nicht nur Krankheiten vor, sondern fördert auch die körpereigene Bildung von Kollagen – dem Wunderstoff für straffe, schöne Haut.

Ein weiteres Multitalent ist das Vitamin A. Es ist unentbehrlich für die Gesundheit unserer Augen und Nervenzellen. Da es zu den fettlöslichen Vitaminen gehört, solltest du immer ein klein wenig Fett dazugeben, damit der Körper es aufnehmen kann. Besonders reich an Vitamin A sind Karotten, Süßkartoffeln und Kürbis.

Eine gute Ernährung sollte alle essenziellen Mikronährstoffe abdecken, denn eine Unterversorgung führt langfristig zu Mangelerscheinungen und gesundheitlichen Problemen. Da die meisten dieser wertvollen Gesundmacher reichlich und zum Teil sogar ausschließlich in Obst und Gemüse zu finden sind, raten die Autoren zu einer pflanzenbasierten Ernährungsweise.

Pflanzliche Nahrung ist Medizin für den Körper.

Als der Altersforscher Gianni Pes und der Demograf Michael Poulain auf der Weltkarte mit einem blauen Stift die Regionen einkreisten, in denen die Menschen am ältesten wurden, fanden sie Erstaunliches heraus: Alle in diesen „Bluezones“ lebenden Menschen ernährten sich zu 95 Prozent vegan.

Seitdem haben zahlreiche Studien nachgewiesen, dass es einen Zusammenhang zwischen pflanzenbasierter Ernährung und erhöhter Lebenserwartung gibt. So leben die fast ausschließlich vegan lebenden Naturvölker im Regenwald deutlich länger als zum Beispiel die Inuit in der Arktis, die sich hauptsächlich von Fisch ernähren.

Forscher vermuten inzwischen, dass der Mensch evolutionsbiologisch den Pflanzenfressern näher steht als den Fleischfressern. Wahrscheinlich hat er nur aus der Not heraus gelernt, in Ausnahmefällen auch Fleisch, Eier und Tiermilch zu verdauen. Weil unser Verdauungstrakt pflanzenfressenden Säugetieren sehr ähnlich ist und weil man auf den Gebissen unserer Vorfahren Spuren von Pflanzen fand, gehen die Forscher davon aus, dass Pflanzenkost die eigentlich artgerechte Ernährung des Menschen ist.

Wurden Vegetarier und Veganerinnen lange als Sonderlinge verlacht, erkennen inzwischen auch viele Fleischliebhaber an, dass eine abwechslungsreiche pflanzliche Kost den Körper mit allen lebenswichtigen Nährstoffen versorgen kann. Getreide, Obst und Gemüse sind nämlich randvoll mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Abgesehen von Vitamin B12, das von Veganern als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen wird, gibt uns Pflanzenkost alles, was wir brauchen.

Obst, Gemüse und Getreide sind außerdem die einzige Quelle für die wertvollen Ballaststoffe. Diese unverdaulichen Pflanzenfasern halten die Darmflora gesund und das Immunsystem auf Trab.

Pflanzliche Ernährung ist die beste Medizin gegen viele Beschwerden. So bewies der amerikanische Mediziner Dr. Caldwell Esselstyn, dass durch konsequente Pflanzenkost Ablagerungen und Verengungen in den Herzgefäßen wieder verschwinden.

Auch in der Krebsbehandlung wird Pflanzenkost vielfach erfolgreich eingesetzt: Bereits in den 1980er-Jahren konnte Professor Colin Campbell nachweisen, dass nicht nur Laborratten, sondern auch Menschen seltener an Krebs erkranken, wenn sie sich rein pflanzlich ernähren.

Das Geheimnis der Heilkraft von Gemüse und Co. liegt unter anderem in den sekundären Pflanzenstoffen. Sie schützen die Pflanze vor Fressfeinden und haben für den menschlichen Organismus gesundheitsfördernde Wirkung. Die Forschung hat weit über 100.000 dieser Stoffe entdeckt, von denen viele krebsvorbeugend, entzündungshemmend und blutdruckregulierend wirken.

Wenn du dich also mit gutem Gewissen gesund essen willst, bietet dir die pflanzeneigene Hausapotheke vielfältige Möglichkeiten, deinem Körper etwas Gutes zu tun.

Wusstest du schon: Beeren sind echte Superfoods. Sie sind reich an Vitaminen und bekämpfen freie Radikale.

Ein Zuviel an tierischen Lebensmitteln kann krank machen.

Seit sich herumgesprochen hat, dass Eiweiß nicht in Körperfett umgewandelt wird, liegen proteinreiche Ernährungskonzepte à la „Low Carb“ bei Diätwilligen voll im Trend. Kohlenhydrate werden auf ein Minimum reduziert und durch Eiweiße ersetzt. Statt Kartoffeln, Reis oder Vollkorngetreide kommen Rührei, Steak und Joghurt auf den Tisch. Aber ist das wirklich gesund?

Bracht und Leitzmann raten von einer langfristig erhöhten tierischen Eiweißzufuhr dringend ab. Sie sind überzeugt, dass der Verzehr tierischer Produkte sogar mitverantwortlich ist für zahlreiche Zivilisationserkrankungen.

2018 hat auch die World Health Organization (WHO), Fleisch von Rindern, Schweinen, Schafen und Ziegen sowie Wurstwaren auf den Index gesundheitlich bedenklicher Lebensmittel gesetzt. Grund dafür sind die bei der industriellen Verarbeitung eingesetzten Nitrite, die im menschlichen Körper krebserregende Verbindungen eingehen können. Auch der hohe Eisenanteil in rotem Fleisch ist problematisch: Zu viel tierisches Eisen wird in freie Radikale umgewandelt, die schließlich die Gefäßwände schädigen.

Alle tierischen Produkte – auch der als gesund geltende Fisch – enthalten zudem Cholesterin und gesättigte Fettsäuren. Cholesterin in hohen Mengen verkalkt die Arterien

und erhöht das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Zu viele gesättigte Fettsäuren treiben den Cholesterinspiegel in die Höhe. Außerdem führen diese „schlechten“ Fette zu einem ständig erhöhten Insulinspiegel, was wiederum verhindert, dass der Körper das Sättigungshormon Leptin erkennt. Ein ständiges Hungergefühl, Übergewicht und sogar Diabetes können die Folge sein.

Trotz dieser wissenschaftlichen Fakten sind Fleischverzehr und Milchkonsum in unserem Kulturkreis noch immer fest verankert und werden mit Genuss und Status gleichgesetzt. Die demografischen Folgen unserer Völlerei sind jedoch erschreckend: Zwar ist die Lebenserwartung in den westlichen Industriestaaten höher als jemals zuvor, doch in den USA befindet sie sich seit einiger Zeit wieder im Sinkflug. Grund dafür ist unter anderem die hohe Zahl an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die auf die ungesunden Ernährungsgewohnheiten der Amerikaner zurückzuführen ist.

Aber auch in Deutschland wird Adipositas mehr und mehr zum Problem. Zudem leiden über 30 Prozent der Erwachsenen unter einer Fettleber. Die haben sie sich meistens durch ein Übermaß an tierischem Cholesterin angefressen.

Was hast du zu verlieren, wenn du auf dein Frühstücksei verzichtest und die Kuhmilch im Kaffee durch Mandel- oder Hafermilch ersetzt? Ein Burger aus roter Bete oder Kichererbsen ist mindestens genauso lecker wie die klassische Hackfleisch-Boulette. So musst du keine krankmachenden Begleiterscheinungen fürchten und kannst ohne Schuldgefühle schlemmen. Denn der Verzehr von tierischen Produkten schadet nicht nur dir selbst – auch die Tiere und die Umwelt leiden darunter.

Auch interessant: Ungesättigte Fettsäuren in Nüssen und pflanzlichen Ölen senken den Cholesterinspiegel und stärken die Abwehrkräfte.

Die Massentierhaltung belastet die Umwelt und sorgt weltweit für Hungersnöte.

Essen ist schon lange keine Privatsache mehr. Wie und wovon wir uns ernähren, hat auch Folgen für den Rest der Welt. Deutschland zählt etwa fünf bis acht Millionen Vegetarier, von denen mindestens eine Million vegan leben. Sie alle verbindet die Vision eines ganzheitlichen Ernährungskonzeptes. Pflanzliche Ernährung soll nicht nur dem eigenen Körper guttun, sondern auch einen Beitrag gegen den weltweiten Hunger und die Erderwärmung leisten.

Die Massentierhaltung spielt beim Klimawandel eine fatale Rolle. Die derzeit 1,5 Milliarden Rinder atmen massenweise Methan aus, ein gefährliches Treibhausgas, das die Atmosphäre zwanzigmal schneller aufheizt als Kohlenstoffdioxid. Um unseren Appetit auf Fleisch zu befriedigen, werden jährlich insgesamt etwa 74 Milliarden Tiere geschlachtet und weiterverarbeitet. Die Fleischindustrie produziert etwa ein Viertel aller klimaschädlichen Emissionen und richtet größere Umweltschäden an als der gesamte Transportsektor.

Auch das empfindliche Ökosystem der Weltmeere ist durch Überfischung längst aus dem Gleichgewicht gebracht worden und könnte sich nur erholen, wenn der industrielle Fischfang ganz eingestellt werden würde.

Abgesehen von den ökologischen Bedenken wirft die Massentierhaltung aber auch ethische Fragen auf. Die Tierhaltung in Legebatterien, Rinderfarmen und Aquakulturen ist alles andere als artgerecht. Männliche Küken werden geschreddert oder vergast, Kälbchen von ihren Müttern getrennt, Hühner und Fische mit Antibiotika vollgestopft.

Überhaupt steht Tierfutter in einem unheilvollen Zusammenhang zu Versorgungsengpässen in ärmeren Regionen dieser Welt. Denn 83 Prozent der weltweiten Agrarflächen sind durch den Anbau von Futtermitteln belegt. Jedoch bezieht die Menschheit nur etwa 18 Prozent ihrer gesamten Nahrungsenergie aus tierischen Produkten. Im Klartext heißt das, dass der Fleischkonsum in den wohlhabenden Gesellschaften Menschen in ärmeren Regionen die Lebensgrundlage entzieht. Wäre unsere Gier nach Fleisch nicht derart unstillbar, könnten sie das freigewordene Ackerland nutzen, um sich selbst zu ernähren.

Angesichts der wachsenden Weltbevölkerung können wir uns eine Ernährung, die vornehmlich auf Tierprodukten basiert, schlichtweg nicht mehr leisten. Wenn wir alle satt werden wollen, ist Pflanzenkost die Ernährung der Zukunft.

Auch du kannst deinen Teil zu einem gesünderen Planeten beitragen, indem du weniger Fisch, Fleisch und Milchprodukte konsumierst. Wenn du dir vor Augen führst, was auf dem Spiel steht, ist das ein vergleichsweise kleines Opfer.

„Pflanzenbasierte Ernährung ist umwelt- und klimaverträglich und daher nachhaltig.“

Wasser und Tee sollten unsere bevorzugten Durstlöscher sein.

Ausreichend zu trinken ist das A und O für einen gesunden Körper, da sind sich Fitnesstrainer und Hausärzte einig. Doch welches Getränk eignet sich am besten?

Ein erwachsener Mensch kann wochenlang ohne Essen überleben, hält es aber höchstens vier Tage ohne Wasser aus. Fast alle biochemischen Vorgänge im Körper brauchen Wasser, und auch die Gedächtnisleistung und Konzentrationsfähigkeit lassen ohne regelmäßige Flüssigkeitszufuhr nach.

Also lösche deinen Durst mit etwa zwei Litern Wasser pro Tag. Die Qualität des Leitungswassers wird in Deutschland streng kontrolliert und ist fast immer zufriedenstellend. Weil es aber nie ausgeschlossen ist, dass Schadstoffe aus Industrie und Landwirtschaft ins Grundwasser gelangen, ist es ratsam, das Leitungswasser zu filtern oder abzukochen. Alternativ kannst du auf Quellwasser oder natürliche Mineralwässer zurückzugreifen.

Viele Menschen finden Wasser zu langweilig, sodass sie lieber zu Fruchtsäften oder Limonaden greifen. Doch die gelten unter Ernährungsexperten als höchst ungesunde Durstlöscher, da bei ihrer Herstellung meist eine große Menge Zucker hinzugefügt wird.

Sagenhafte 40 Kilogramm Haushaltszucker nehmen die Deutschen durchschnittlich pro Jahr zu sich. Eine alarmierende Zahl, denn um den Zucker zu verwerten, muss die Bauchspeicheldrüse Insulin produzieren, was auf Dauer zu diabetischen Erkrankungen führen kann. Noch dazu führt Zuckerkonsum zu einer übermäßigen Energiezufuhr, die unser Körper schließlich mit Übergewicht quittiert. Also Finger weg von zuckrigen Getränken! Wenn dir Wasser zu fad ist, werte es doch einfach mit etwas Zitrone, Gurke oder Pfefferminze auf.

Tee ist ebenfalls eine gesunde Alternative. Vor allem Kräutertees heilen und beruhigen: So hilft Kamille einem kranken Magen, Holunder senkt Fieber und Melisse lindert Schlafstörungen. Grünem Tee werden sogar entgiftende und krebshemmende Eigenschaften zugeschrieben. Schwarzer Tee wirkt blutdrucksenkend, sollte aber nicht zu den Mahlzeiten getrunken werden, da er die Eisenaufnahme erschwert.

Kaffeeliebhaber können übrigens aufatmen. Das Kultgetränk ist in Maßen unbedenklich und schützt sogar die Leber. Allerdings hat Kaffee eine anregende Wirkung auf Nieren und Harnausscheidung und ist somit kein idealer Durstlöscher. Du kannst den Flüssigkeitsverlust jedoch durch ein Glas Wasser zu deinem Kaffee kompensieren. Achte außerdem auf eine lange und schonende Röstung der Bohnen. Sonst wird der Kaffee zu sauer und reizt deine Magenschleimhäute.

Unbedingt zu vermeiden ist Alkohol. Er ist nicht nur ein gefährliches Nervengift mit einem hohen Kaloriengehalt und großem Suchtpotenzial, sondern begünstigt vermutlich auch verschiedene Krebsarten. Spare dir dein Bier oder Glas Sekt also für die seltenen und besonderen Momente auf.

Wusstest du schon: Wasser verdünnt die Magensäure und erschwert die Verdauung. Getrunken wird also am besten zwischen den Mahlzeiten.

Je stärker verarbeitet ein Lebensmittel ist, desto weniger Nährstoffe enthält es.

Du hast Lust bekommen, es einmal mit der pflanzlichen und zuckerfreien Lebensart zu probieren? Dann kommen hier noch paar praktische Tipps für den Alltag.

Der Weg zur Ernährungsumstellung beginnt mit dem bewussten Einkaufen. In den Regalen unserer Supermärkte stapeln sich industriell verarbeitete Lebensmittel. Hier gilt es, klug zu handeln und möglichst regionale und unverarbeitete Produkte zu kaufen.

Lebensmittel, die lange Transportwege hinter sich haben oder durch Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker manipuliert werden, büßen oft schon vor dem Verzehr einen Großteil ihrer Nährstoffe ein. Noch dazu sind die meisten dieser Zusatzstoffe nicht ungefährlich: Salz lässt den Blutdruck steigen, Phosphat übersäuert den Körper und Glutamat macht Kopfschmerzen.

Um in den Genuss des vollen Vitamingehalts deines Essens zu kommen, kaufe am besten frische Lebensmittel aus der Region. Denn eine exotische Frucht, die erst tiefgefroren über mehrere Landesgrenzen hinweg importiert werden muss, verliert ihre gesundheitsfördernde Wirkung und schadet der CO_2-Bilanz.

Früchte solltest du zwar waschen, aber nicht schälen. Denn der Großteil der Nährstoffe liegt in der Schale verborgen.

Bei der Wahl des richtigen Getreides kommt es nicht so sehr auf die Sorte an, sondern darauf, Weißmehle zu vermeiden. Sie liefern überwiegend leere Kalorien, da ein Großteil der Mineral- und Ballaststoffe der Kornschale beim Mahlen ausgesiebt wird. Das leicht verdauliche Weißmehl führt außerdem zu einem ruckartigen Anstieg des Blutzuckerspiegels. Auf ein kurzes Hoch folgt ein unvermeidliches Energietief und erneuter Hunger. Vollkornprodukte hingegen werden länger verdaut und geben ihre Energie nur langsam an deinen Organismus ab. So halten sie dich länger satt.

Auch bei der Zubereitung der Lebensmittel lauern einige Fallen. So kann das Erhitzen in vielen Fällen zu einem Nährstoffverlust führen. Schon zwei Minuten Kochen zerstört etwa die Hälfte aller enthaltenen Vitamine. Besonders bedenklich ist das beliebte Grillen und Braten. Beim starken Erhitzen von Ölen oder Fetten entstehen schädigende Transfettsäuren, die mit Stoffwechselerkrankungen und Krebs in Verbindung gebracht werden. Setze deshalb auf schonende Verfahren wie Dünsten oder Dämpfen, oder gönn dir dein Lieblingsgemüse auch mal in Form von Rohkost.

Übrigens: Die Verdauung beginnt beim Kauen, denn die Verflüssigung des Speisebreis durch den Speichel entlastet den Magen.

Intervallfasten ist die Königsklasse der gesunden Ernährung.

Intervallfasten ist seit einiger Zeit in aller Munde und gilt als der neueste Ernährungstrend. Dabei ist das Fasten keine Modeerscheinung der Neuzeit, sondern wird seit Urzeiten von Menschen praktiziert, die auf der Suche nach Heilung sind. Schon Hippokrates, der altgriechische Urvater der Medizinwissenschaften, lobte in seinen Schriften die Wirksamkeit des Fastens.

Petra Bracht konnte den durchschlagenden Erfolg des Fastens vielfach in ihrer Praxis beobachten. Einer Patientin, die an Brustkrebs erkrankt war, gelang sogar das scheinbar Unmögliche: Sie verzichtete auf eine Chemotherapie und heilte ihren Tumor mit einer Kombination aus Ernährungsumstellung und strengem Intervallfasten.

Beim Intervallfasten werden alle Mahlzeiten in einem Zeitfenster von 8 Stunden gegessen, die restlichen 16 Stunden wird gefastet. Das Geheimnis hinter der segensreichen Wirkung der sogenannten 16/8-Methode ist ein Phänomen namens Autophagie. Nach etwa 12 Stunden des Fastens setzt eine Art körpereigener Recyclingprozess ein. Dabei regenerieren sich die Zellen, und die Darmschleimhaut wird erneuert. Eine gesunde Bakterienkultur im

Darm ist die Grundvoraussetzung für ein funktionierendes Immunsystem, wir stärken beim Fasten also auch unsere Abwehrkräfte.

Für Menschen, die endlich aus der Abwärtsspirale des Übergewichts ausbrechen wollen, kann Intervallfasten wahre Wunder wirken: In den Fastenintervallen wechselt der Körper nämlich vom Kohlenhydrat- in den Fettstoffwechsel und das überschüssige Fett wird verbrannt. Zusätzlich werden sogenannte Sirtuine produziert. Diese wertvollen Anti-Aging-Enzyme beheben Zellschäden und können sogar Fehler in der DNA reparieren.

Du musst übrigens keine Angst vor unnötiger Quälerei haben. Das auch als „Glückshormon" bekannte Serotonin sorgt während des Fastens dafür, dass du dich pudelwohl fühlst – es beschert dir ganz nebenbei ein kostenloses Hochgefühl ganz ohne Aufputschmittel.

Falls du gerade erst begonnen hast, deine Ernährung auf Pflanzenkost umzustellen, ist sogar mehrtägiges Heilfasten empfehlenswert. So kannst du deinen Verdauungstrakt auf die ungewohnte Nahrung vorbereiten. Drei bis vier Tage, in denen du nur Wasser und frische Gemüsesäfte zu dir nimmst, helfen deinen Organen, sich von der Überbeanspruchung durch die tierische Kost zu erholen. Anschließend hast du die Gelegenheit, deinen Organismus mit einer Vielfalt pflanzlicher Ballaststoffe und Vitamine zu sanieren und ihm so den Neustart in eine gesündere Zukunft zu ermöglichen.

„Fasten ist ein Gesundheitsgeschenk."

Zusammenfassung

Die Kernaussage dieser Blinks ist:

Überwiegend pflanzliche Kost, Intervallfasten und ausreichend Wasser: Dieses einfache, aber geniale Rezept hat das Potenzial, nicht nur den Körper, sondern auch die Welt zu heilen. Gemüse, Obst und Vollkorngetreide versorgen den Körper mit lebenswichtigen Nährstoffen und schützen ihn vor gefährlichen Zivilisationskrankheiten. Durch den Verzicht auf tierische Produkte werden außerdem klimaschädliche Schadstoffemissionen reduziert und Ackerflächen zum Anbau von Lebensmitteln für den Menschen freigegeben. So unterstützen wir den Umweltschutz und leisten einen wertvollen Beitrag im Kampf gegen den weltweiten Hunger.

Was du konkret umsetzen kannst:

Überprüfe dein Bauchfett.

Stell dich vor den Spiegel und betrachte die Verteilung deines Körperfetts. Befindet sich die breiteste Stelle deiner Figur im Bereich von Hüfte und Oberschenkel wie bei einer Birne oder bist du eher ein Apfeltyp mit einem weiten Bauchumfang? Apfeltypen leiden meist unter innerem Bauchfett, das sich um die Eingeweide herum angesammelt hat und Entzündungsvorgänge fördert. Bist du ein Apfeltyp, wird es höchste Zeit für einen Arztbesuch und eine Ernährungsumstellung.

Führe einen Pulstest durch.

1958 fand ein gewisser Dr. Arthur Coca heraus, dass der menschliche Körper auf Lebensmittel, die er nicht verträgt, mit einem erhöhten Pulsschlag reagiert. Um deinen individuellen Unverträglichkeiten auf die Spur zu kommen, miss vor jeder Mahlzeit deinen Puls und kontrolliere ihn dreißig Minuten später erneut. Ist er stark angestiegen, hat die vorangegangene Nahrungsaufnahme deinem Organismus Stress verursacht. Überprüfe mithilfe dieser körpereigenen Stressreaktion alle Lebensmittel, die du häufig zu dir nimmst und streiche sie gegebenenfalls von deinem Speiseplan.

Lass dir Blut abnehmen.

Wenn du das nächste Mal zum Arzt gehst, bitte ihn, ein Blutbild zu machen. So kann er feststellen, welche Vitamine und Mineralstoffe dir fehlen. Gemeinsam könnt ihr dann einen Ernährungsplan erstellen, der die Mängel behebt und dein körperliches Wohlbefinden wiederherstellt. Auch als begleitende Maßnahme zur Umstellung auf vegane Kost ist eine Blutuntersuchung hilfreich.